9.020 Kuracie prsia po kaukazsky
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
kuracie prsia	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,70	0,70
soľ	0,08	0,08	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
cibuľa	0,50	0,42	1,00	0,85	1,20	1,02	1,50	1,27
rajčiakový pretlak	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,80	0,80
múka hladká	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30	0,50	0,50
maslo	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20
citróny	0,20	0,08	0,20	0,08	0,20	0,08	0,30	0,12
petržlenová vňať	0,05	0,04	0,05	0,04	0,10	0,09	0,10	0,09
hmotnosť porcie v g	106		132		148		174	
hmotnosť mäsa v g	36		42		48		54	
hmotnosť šťavy v g	70		90		100		120	

Výrobný postup

Kuracie prsia umyjeme pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na kocky. Na oleji speníme očistenú pokrájanú cibuľu, vložíme kuracie mäso, opečieme, pridáme soľ, rajčiakový pretlak, podlejeme horúcou vodou a dusíme do mäkka. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, dochutíme citrónovou šťavou, zjemníme maslom a ešte 20 minút varíme.

Príloha: dusená ryža, zemiaky na rôzne spôsoby, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	497	119	16,80	4,3	1,8	2,9	0,3	15,4	1,9	0,017	0,0	0,1	2,5	5,2
B	621	149	19,69	5,8	2,5	3,9	0,4	19,7	2,2	0,024	0,1	0,1	3,5	6,1
C	739	177	22,53	7,3	3,1	4,7	0,5	23,6	2,5	0,031	0,1	0,1	4,3	6,9

D	914	219	25,61	9,4	4,3	7,2	0,7	29,1	2,9	0,043	0,1	0,1	6,4	7,9